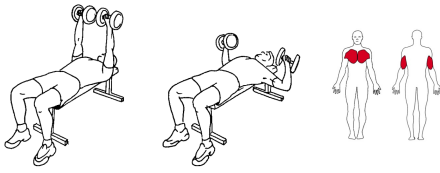




Økt 4: Bryst og skuldre + cardio

**1. Liggende brystpress m/hantler**

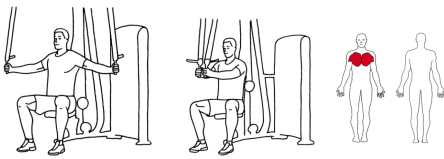
Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hold hantlene på strake armer over brystet. Senk hantlene i en svak bue mot utsiden av skuldrene og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet. Unngå for mye svai i korsryggen.

Sett: 3-4 , Repetisjoner: 6-12 , RIR: 1-3 (reps i reserve), Pause: 1 min 30 sek

**2. Skrå brystpress m/hantler**

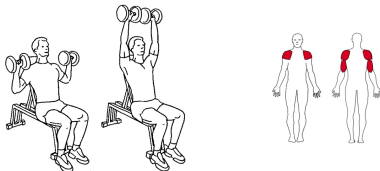
Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hold hantlene på strake armer over brystet. Senk hantlene i en svak bue mot utsiden av skuldrene og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet. Unngå å svaie for mye i korsryggen.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 12-15 , RIR: 1-3 (reps i reserve), Pause: 1 min 30 sek

**3. Flyes i apparat**

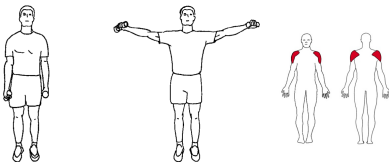
Juster setehøyden slik at albueene er lavere enn skuldrene når du tar tak i de nederste håndtakene. Ha en liten bøy i albueene og press armene mot hverandre uten å bevege albueleddene. Før rolig tilbake og gjenta.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 12-15 , RIR: 1-3 (reps i reserve), Pause: 1 min 30 sek

**4. Sittende hantelpress m/støtte**

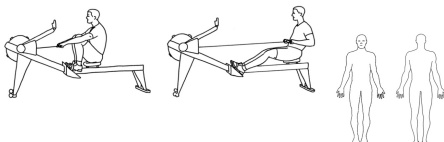
Sitt med god støtte i ryggen, ha bøyde albuer og fiksér mage- og korsryggregionen. Ha et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet.

Sett: 3-4 , Repetisjoner: 6-12 , RIR: 1-3 (reps i reserve), Pause: 1 min 30 sek

**5. Stående strak sidehev m/hantler**

Stå med armene ned langs siden og en lett bøy i albueene. Løft armene ut og opp og søk høyest med albue og lillefinger. Hantlene heves til maks. 15 grader over horisontalplanet.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 12-15 , RIR: 1-3 (reps i reserve), Pause: 1 min 30 sek

**6. Roing**

Juster motstanden etter ønske. Trykk på "ON", velg hvilken informasjon du vil se på skjermen og start roingen.

Varighet: 15 min 0 sek, Intensitet: 80-90 % av maks

